

SITE: OVABLASIC.BLOGSPOT.COM

INTRODUÇÃO (ESTUDOS E PERDA DE PESO)

COMEÇO: 26 DE JUNHO DE 2017

FIM: 22 DE JANEIRO DE 2025 OU QUANDO PASSAR NO CONCURSO FINAL.

CRIAR UM TÓPICO NO BLOG POR SEMANA DA SEMANA.

## 1. ESTUDOS

NO TÓPICO SEMANAL, CONTABILIZAR AS HORAS ESTUDADAS NO DIA E NA SEMANA E COMPARAR COM AS HORAS ESTUDADAS NA SEMANA ANTERIOR.

PRIMEIRO SER APROVADO NA DEFENSORIA PÚBLICA DE QUALQUER ESTADO OU PROCURADOR DE ESTADO OU PROCURADOR DO MUNICIPIO DE UMA CAPITAL OU CIDADE DESENVOLVIDA.

FAZER TODOS OS CONCURSOS PARA FORMADOS EM DIREITO ONDE EU ESTIVER MORANDO.

CONCURSO FINAL: I) MINISTÉRIO PÚBLICO FEDERAL; II) MAGISTRATURA FEDERAL; III) MAGISTRATURA ESTADUAL EM ALAGOAS, PERNAMBUCO, SERGIPE OU PARAÍBA; IV) MINISTÉRIO PÚBLICO EM ALAGOAS, PERNAMBUCO, SERGIPE OU PARAÍBA.

ALÉM DO **MÉTODO DE ESTUDO PRINCIPAL E DOS HORÁRIOS** QUE EU VOU POSTAR NO BLOG, TAMBÉM UTILIZAR CADERNOS (ENQUANTO TIVER OS QUE EU COMPREI, DEPOIS NÃO COMPRAR MAIS) PARA CRIAR PERGUNTAS E RESPOSTAS SOBRE OS ASSUNTOS. DEPOIS QUE ACABAREM OS CADERNOS, USAR O MOTHERFUCKING ANKI.

## 2. PERDA E MANUTENÇÃO DE PESO

OBJETIVO: CHEGAR AOS 73 QUILOS E PERMANECER COM 73 QUILOS.

POSTAR DIARIAMENTE TUDO QUE EU COMI, SE EU ME EXERCITEI E SE EU ME PESEI.

SE EU ESTIVER COM MENOS DE 73 QUILOS, COMER A VONTADE.

SE EU ESTIVER COM MAIS DE 73 QUILOS, COMER ISSO AQUI:

CAFÉ DA MANHÃ: AVEIA + PAÇOQUITA

LANCHE DA MANHÃ: UM LANCHE COM ATÉ 200 CALORIAS

ALMOÇO: UM PRATO COM COMIDA.

LANCHE DA TARDE: UM LANCHE COM ATÉ 200 CALORIAS.

JANTAR: DOIS IOGURTES + AVEIA

CAMINHAR NA ESTEIRA DE SEGUNDA A DOMINGO VENDO VIDEO AULAS.